

## 正確使用健身單車

不少上班一族在健身室，甚至在家中都會使用健身單車做運動。與傳統的踏單車不同，健身單車所需空間相對較少，而且不受天氣和日照時間影響，故受不少上班一族歡迎。今期健康資訊將會為大家介紹有關使用健身單車的資訊。

### 健身單車知多少

#### 類型

- 主要分為站式和坐式兩種，如有背部或平衡的健康考量，坐式健身單車會是較好的選擇



#### 負重

- 健身單車一般能調節負重或阻力，可根據使用者的體能和訓練目標作出調整

#### 使用健身單車時要注意以下各點

- 使用前，確保所有能移動的組件，例如腳踏、單車輪等能正常操作
- 確保有足夠空間去登上健身單車和完成後下來
- 在開始前，調較手柄和坐墊的高度至合適的位置，坐墊應與地面平行
- 調較好後先嘗試踏數遍，再調整至最合適的阻力、高度和位置

#### 請時刻緊記

- 如要購買家用健身單車，應先花時間測試不同的類型，並考慮體積、是否容易調較操作、所做成的聲浪等因素
- 以正確的姿勢使用健身單車十分重要，故此在調較負重、手柄、坐墊等時不能馬虎
- 運動時補充足夠的水分
- 在空氣流通的環境下使用健身單車
- 定期使用健身單車，即使在家中亦可養成良好的運動習慣

使用健身單車十分方便，你可預設運動時間，亦可預設目標距離。一些較先進的型號更可量度運動時的心跳率。大家可善用健身單車，透過訂立和達成不同的運動目標，來養成良好的運動習慣。